

impulse

NTC

Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

Zum
Mitnehmen!

Rad statt Rollstuhl

Wie ein Hobby zur Therapie wird

SCHWERPUNKT MS

So finden Sie Ihr
ideales Medikament

PARKINSON

Bewegung ist fast alles

MULTIPLE SKLEROSE • PARKINSON • SCHLAGANFALL • PSYCHE • SCHMERZ • DEMENZ • EPILEPSIE

trotzms
TRÄUME WAGEN

**Deine MS. Dein Leben.
Deine Träume.**

www.trotz-ms.de



Die tiefe Ruhe ist die
Bewegung in sich selbst.

Laotse



NTC IMPULSE WISSEN AUS ERSTER HAND

Sie möchten über bestimmte Erkrankungen mehr erfahren? Nutzen Sie unser umfangreiches Online-Archiv! Greifen Sie kostenlos auf alle Artikel von NTC Impulse zu. Sie finden alle bisher erschienenen Ausgaben im PDF-Format auch zum Herunterladen oder können sich einzelne Artikel auf den Bildschirm holen.

Online-Archiv mit einfacher Suchfunktion: Wählen Sie die gewünschte Rubrik auf der Startseite, zum Beispiel *Multiple Sklerose* oder *Schmerz*, und erhalten Sie alle Artikel, Facharztbeiträge und Experten-Interviews zu Ihrem Thema!

Besuchen Sie uns auf
WWW.NEUROTRANSCONCEPT.COM

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Die Palette an Medikamenten gegen Multiple Sklerose wächst rasant. Inzwischen gibt es für fast jede Form der Krankheit das passende Präparat. Lesen Sie daher in unserer Titelgeschichte, welche Aspekte Ärzte und Patienten beachten sollten, um im gemeinsamen Gespräch eine maßgeschneiderte Therapie zu entwickeln, die speziell auf die Wünsche der Betroffenen zugeschnitten ist und zu deren Leben passt.

Medikamente sind jedoch nicht alles, wenn es darum geht, die MS zu bekämpfen. Andreas Beseler zum Beispiel hat das Radfahren für sich entdeckt – und fährt seit mehr als einem Vierteljahrhundert einem Leben im Rollstuhl auf zwei Rädern davon.

Bewegung hilft ohnehin in fast allen Lebenslagen. Erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe, wie Tai Chi, Karate oder Tanzen Parkinsonpatienten hilft, mit ihrer Krankheit besser zurechtzukommen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und bleiben Sie aktiv, auch und gerade in der kalten Jahreszeit!

Dr. Arnfin Bergmann
Geschäftsführer NTC



Prof. Dr. Christian Bischoff
Herausgeber



Inhalt

Titelthema

MS GANZ INDIVIDUELL BEHANDELN

- 6 So finden Patienten aus der breiten Palette der Präparate das Mittel, das zu ihnen persönlich am besten passt
- 14 Dr. Barbara Schwandt erklärt, warum ein früher Therapiebeginn gerade bei MS so wichtig ist
- 16 Der 52-jährige MS-Patient Andreas Beseler radelt einem drohenden Leben im Rollstuhl seit mehr als einem Vierteljahrhundert davon

NEWS

- 18 Neues aus der Neurologie und Psychiatrie

DEMENZ

- 19 Bewegung und eine gesunde Ernährung können das Nachlassen von Hirnfunktionen hinauszögern

PARKINSON

- 20 Wie Tanzen und Tai Chi den Körper und die Psyche von Parkinsonpatienten beleben
- 22 Eine Studie zeigt, dass Bluthochdruck die Symptome von Parkinson verstärkt

POLYNEUROPATHIEN

- 24 Eine gezielte Therapie aus Medikamenten und anderen Maßnahmen hilft, Schmerzen effektiv zu lindern

PSYCHE

- 26 Negative Gefühle sind zuweilen unumgänglich: Psychologin Britt Bürgel sagt Ihnen, wie Sie mit Wut und Ärger richtig umgehen

GUT ZU WISSEN

- 28 Dr. Nicole Rosseaux erläutert, was es bei Generika zu beachten gilt

UNTERHALTUNG

- 30 Rätsel, Literaturtipps, Impressum



Seite 16

Radfahren als Therapie: Der 52-jährige MS-Patient Andreas Beseler trainiert mehrmals die Woche. Gemeinsam mit seinen Freunden überwindet er so manche Grenze.



Seite 20

Ab auf's Parkett: Wissenschaftler haben gezeigt, welche vielfältigen positiven Effekte ein Tanzkurs für Parkinsonpatienten haben kann.

Lösung von Seite 30:

M	N	E	S	T	N	E	N	C	M	A	P	M	N	E	N	E	N
V	B	S	W	H	C	L	T	V	G	E	I	E	G	I	E	I	E
R	A	D	R	I	R	E	D	A	D	R	I	R	E	D	A	D	R
E	T	A	M	I	N	G	E	P	U	A	E	T	A	M	I	N	G
D	K	O	H	C	R	H	V	I	S	T	S	B	E	S	L	U	P
H	L	L	A	V	A	R	A	T	L	E	T	H	J	A	I	E	N
D	L	I	U	A	L	I	D	L	I	U	A	L	I	D	L	I	U
N	S	I	R	H	S	K	S	J	K	A	K	S	N	S	I	R	H
C	L	E	C	L	E	C	L	E	C	L	E	C	L	E	C	L	E
H	A	D	A	H	A	D	A	H	A	D	A	H	A	D	A	H	A
T	U	S	O	S	N	V	A	N	H	L	A	N	D	S	C	S	T
N	H	C	O	N	A	V	N	H	C	O	N	A	V	N	H	C	O
G	U	H	A	V	K	A	T	U	Z	Z	U	R	K	A	H	T	U
E	N	E	A	V	A	N	E	A	S	E	N	E	A	V	A	N	E
L	R	N	E	T	O	R	O	T	E	B	E	T	O	R	O	T	E

neuraxWikionline • neuraxWikiprint

MIT RAT UND TAT AN IHRER SEITE

Sie haben Fragen zu Ihren sozialrechtlichen Ansprüchen im Krankheitsfall?

- Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- Was kann ich tun, wenn meine Kasse eine Leistung ablehnt?
- Welche Möglichkeiten habe ich, nachdem mein Krankengeld ausgelaufen ist?

Wir helfen Ihnen durch den Leistungsdschungel des deutschen Sozialrechts.



www.neuraxWiki.de

Ihr Informationsportal zu sozialrechtlichen Ansprüchen und Leistungen bei neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen. Für Patienten, ihre Familien und Fachpersonal.



FÜR JEDEN PATIENTEN

Die Zahl der Medikamente gegen Multiple Sklerose ist groß. Und oft ist es nicht ganz leicht, aus der breiten Palette der Präparate genau das Mittel zu wählen, das zu der eigenen Situation am besten passt. Doch die Suche danach lohnt sich fast immer: Wer »sein« Medikament gefunden hat, wird die eigene Lebensqualität spürbar verbessern.



DAS BESTE PRÄPARAT

Jeder Mensch ist anders. Jede MS ist es auch. Nicht zu Unrecht wird die Multiple Sklerose als die Krankheit mit den tausend Gesichtern bezeichnet: Sowohl ihre Symptome als auch ihr Verlauf unterscheiden sich von Patient zu Patient.

MEDIKAMENT MUSS ZU EINEM PASSEN

»Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass die Betroffenen in ausführlichen Gesprächen mit ihrem Arzt aus der Vielzahl der Medikamente diejenigen Präparate heraussuchen, die am besten zu ihrer Erkrankung, aber auch zu ihrer

persönlichen Lebenssituation und zu ihren Bedürfnissen passen«, sagt die in Jena niedergelassene Fachärztin für Neurologie Dr. Barbara Schwandt.

Die Behandlung der MS steht auf drei Säulen: der Schubtherapie, der verlaufsmodifizierenden Therapie und der symptomatischen Therapie. Bei einem Schub – also dem erstmaligen oder erneuten Auftreten von Symptomen, die mindestens 24 Stunden lang anhalten, sich danach aber ganz oder teilweise wieder zurückbilden – kommen fast immer hoch dosierte Entzündungshemmer, sogenannte Glukokortikoide, zum Einsatz.

Bei dieser Hochdosis-Schubtherapie hat der Patient kaum eine Wahl: In der Regel wird ihm der Wirkstoff Methylprednisolon drei bis fünf Tage lang in die Venen gespritzt. Zuweilen nimmt der Betroffene das Kortisonpräparat anschließend noch etwa zehn Tage lang in abnehmender Dosis als Tablette ein. Auf diese Weise gehen die akuten Beschwerden und die ihnen zugrunde liegenden Entzündungsherde meist rasch zurück.

Ganz anders sieht es bei der verlaufsmodifizierenden Therapie aus, mit der man spätestens dann beginnen sollte, wenn der erste Schub vorbei ist. Auf

dem Markt sind inzwischen rund ein Dutzend Präparate, die sich in ihrer Wirkweise zum Teil erheblich voneinander unterscheiden. Das Ziel all dieser Medikamente ist jedoch das gleiche: Sie sollen die Zahl und die Schwere weiterer Schübe günstig beeinflussen und so das Voranschreiten der Krankheit aufhalten. Einige der auf dem Markt befindlichen Mittel sind als Basispräparate für eine milde bis gemäßigte MS gedacht, andere dienen der Behandlung eines hochaktiven Krankheitszustands.

Für dieses Jahr noch wird hierzulande zudem die Zulassung eines weiteren Präparats erwartet, das in den USA schon jetzt verschrieben werden darf: Der monoklonale Antikörper Ocrelizumab kann als erstes Arzneimittel überhaupt das Voranschreiten einer primär progredienten, das heißt von Beginn an chronisch fortschreitenden Multiplen Sklerose (PPMS) verzögern. Bisher galt diese Form der MS, unter der etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen leiden, als nicht behandelbar. Darüber hinaus ist Ocrelizumab in den USA zur Behandlung der klassisch schubförmigen MS zugelassen, wo es in Studien besonders gute Ergebnisse gezeigt hat.

UNTERSCHIEDLICHE FORMEN DER MS

Um welche Form der Multiplen Sklerose es sich handelt, müssen Arzt und Patient bei der Wahl des geeigneten Mittels nämlich ebenfalls berücksichtigen. Unterschieden wird zwischen vier Formen: dem klinisch isolierten Syndrom (KIS) als einem ersten möglichen Anzeichen für MS, der verbreiteten schubförmig-remittierenden, also in Schüben wiederkehrenden MS (RRMS), der PPMS und der sekundär progredienten MS (SPMS), einer chronisch fortschreitenden Krankheitsform, die sich aus der schubförmigen entwickeln kann.

»Leider stehen uns Ärzten bei der Diagnosestellung keinerlei Biomarker zur Verfügung, die uns Informationen darüber liefern, welches Medikament bei einem Patienten optimal wirkt«, sagt Professor Mathias Mäurer, Chefarzt der Klinik für Neurologie der Stiftung Juliusspital Würzburg. »Angesichts dieser Unsicherheit ist es sinnvoll, die ver-

Da ich seit einiger Zeit beruflich viel unterwegs bin und auch häufiger fliege, kommt für mich kein Medikament mehr infrage, das ich permanent kühlen muss.



laufsmodifizierende Therapie auch an die persönlichen Bedürfnisse der Patienten anzupassen.«

Dazu ist es wichtig, dass sich der Betroffene zunächst einmal Gedanken darüber macht, was er sich von seiner Therapie erhofft und welche Sorgen und Ängste ihn vielleicht quälen. Mit welchen Nebenwirkungen käme er vermutlich zurecht, mit welchen nicht? Hat er beispielsweise Angst vor Spritzen? Dann wäre ein Medikament in Tablettenform vermutlich die bessere Alternative. Bevorzugt er ein Mittel, das regelmäßig jeden Tag einzunehmen ist? Oder fühlt er sich dadurch ständig an seine Krankheit erinnert, selbst wenn er gerade beschwerdefrei ist? In diesem Fall stünden ihm Präparate zur Verfügung, die in deutlich größeren Abständen eingenommen werden.

So ist beispielsweise vor Kurzem der Wirkstoff Cladribin für die Behandlung einer schubförmigen MS bei Patienten mit hoher Krankheitsaktivität zugelassen worden. Das Medikament wird geschluckt, und zwar im ersten und zweiten Behandlungsjahr nur jeweils zwei Wochen lang einmal am Tag. In der restlichen Zeit benötigt der Patient, sofern er schubfrei ist, keine Medikamente.

Dieses Anwendungsprofil ist sicherlich für viele Betroffene interessant. Doch ganz ohne Nachteil ist das Medi-

kament, das in höheren Dosen und per Infusion auch bei bestimmten Leukämieformen zum Einsatz kommt, natürlich nicht. Manche Patienten scheuen sich beispielsweise davor, ein klassisches Chemotherapeutikum einzunehmen, das anders als die zielgerichtet wirkenden Antikörper prinzipiell alle Körperzellen beeinflusst. »Zwar sind die Nebenwirkungen von Cladribin überschaubar«, sagt Mäurer, »doch dürfen Frauen unter einer Therapie mit diesem Wirkstoff beispielsweise nicht schwanger werden, da das Präparat das Ungeborene gefährdet.«

Entscheidend für die Wahl eines bestimmten Wirkstoffs ist folglich auch die Lebenssituation, in der sich die Betroffenen befinden. »Für eine Patientin, die gerne in der nächsten Zeit ein Kind bekommen würde, stehen andere Präparate zur Verfügung als für eine Frau, deren Familienplanung bereits abgeschlossen ist«, sagt die Jenaer Neurologin Schwandt.

LEBENSUMSTÄNDE MITENTSCHEIDEND

Auch der Beruf kann bei der Wahl des passenden Medikaments eine Rolle spielen. »Für Menschen, die beispielsweise sehr viel reisen und dabei unterschiedliche Zeitzonen passieren, kann ein Wirkstoff, der mehrmals täglich angewendet werden muss, weniger gut

MS MIT BETAPLUS[®]



Persönlich

BETAPLUS[®]-Schwestern-Service*

Telefonisch

BETAPLUS[®]-Serviceteam*

Online

Infos, News, App u.v.m.

Mein
PLUS
an Unter-
stützung
bei Multipler Sklerose

BETAPLUS[®]-Serviceteam*

Telefon: 0800-2 38 23 37 (gebührenfrei)

E-Mail: serviceteam@betaplus.net

Internet: www.ms-gateway.de

* Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer



geeignet sein«, sagt Mäurer. Oft wüssten diese Patienten ja gar nicht mehr, wann für ihren Körper gerade Morgen oder Abend sei. Auch ein Medikament, das eine permanente Kühlung erfordere, sei für Vielflieger eher ungeeignet.

PERSÖNLICHKEIT DES PATIENTEN IST WICHTIG

Selbst die Persönlichkeit des Erkrankten ist bei der Entscheidung für das richtige Präparat von Interesse. »Ein eher ängstlicher Mensch wird mit einem etablierten Mittel, das seit vielen Jahren auf dem Markt ist, wahrscheinlich besser zurechtkommen als mit einem gerade erst zugelassenen Medikament, das zwar vielleicht hochwirksam ist, über dessen Nebenwirkungen man aber vermutlich noch nicht alles weiß«, gibt Mäurer zu bedenken.

Darüber hinaus sei die Zuverlässigkeit des Patienten ein wichtiger Parameter. »Manche Medikamente erfordern regelmäßige Blutkontrollen, um beispielsweise Leberschäden rechtzeitig zu erkennen«, sagt Mäurer. »In diesem Fall sollte ich mich als Arzt darauf verlassen können, dass der Patient diese

Kontrolluntersuchungen wahrnimmt.« Schließlich sind bei der Wahl des optimalen Mittels auch mögliche Begleiterkrankungen des Patienten zu berücksichtigen. »Interferone sollten beispielsweise nicht bei Depressionen verordnet werden, Patienten mit Lebererkrankungen müssen auf den monoklonalen Antikörper Daclizumab verzichten – um nur einige Beispiele zu nennen«, sagt Schwandt.

Um all diese Aspekte wirklich berücksichtigen zu können und so zu dem individuell besten Präparat zu kommen, braucht es vor allem zweierlei: Zeit und Vertrauen. »Um gemeinsam im Gespräch das optimale Medikament zu finden, nehme ich mir gerade vor Beginn der verlaufsmodifizierenden Therapie viel Zeit für meine Patienten und mache dafür am liebsten einen Extratermin aus«, sagt Schwandt. »Und ich versuche, jeden Patienten dazu zu bringen, mir möglichst viel von sich selbst, von möglichen Vorlieben, Abneigungen, Wünschen und Ängsten zu erzählen.«

Gerade die Vielfalt der Optionen verunsichere die Patienten oft, sagt

Mäurer. Selbst für manche Ärzte ist es zuweilen nicht ganz leicht, sich im Dschungel der unterschiedlichen Wirkstoffe zurechtzufinden – insbesondere wenn sie nicht auf die Behandlung der MS spezialisiert sind. Auch Ärzte des NTC-Netzes haben das Problem inzwischen erkannt. Sie haben daher vor einiger Zeit ein Big-Data-Projekt gestartet, das Neurologen die Therapieentscheidung erleichtern soll.

ALGORITHMUS SOLL KÜNFTIG UNTERSTÜTZEN

Dazu haben sie mithilfe von IT-Experten einen Algorithmus, also eine mathematische Gleichung entwickelt, die auf der Grundlage eines umfangreichen Datenpools den wahrscheinlichen Krankheitsverlauf unter den verschiedenen Therapieoptionen ermittelt. Auf diese Weise kann der Arzt erkennen, welcher Wirkstoff dem Patienten voraussichtlich helfen wird und welcher eher nicht.

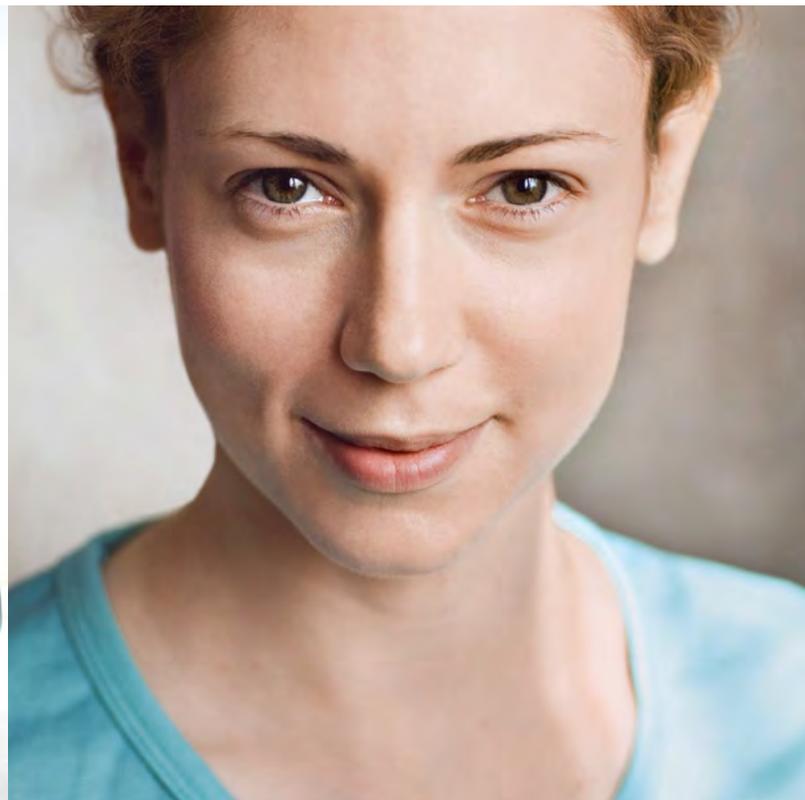
Die Daten für das Projekt entstammen dem ambulanten Patientenregister des NTC-Netzes. Dieses enthält medizinische Informationen von rund 25.000 Menschen mit Multipler Sklerose, die über viele Jahre hinweg gesammelt wurden. Ergänzt werden diese anonymisierten Daten von denen aus aktuellen klinischen Studien in aller Welt. Entscheidend für die Empfehlung zu einer bestimmten Therapie sind beispielsweise die Schubrate, das Ausmaß neurologischer Defizite, eventuelle Vorthérapien, MRT-Bilder, Labordaten und Angaben der Patienten zu ihrer Lebensqualität. Ziel des Projekts sei es, jedem Arzt, der den Algorithmus nutze, das gesamte Wissen zur MS per Knopfdruck verfügbar zu machen, sagt Dr. Arnfin Bergmann, Neurologe, Psychotherapeut und NTC-Geschäftsführer.

Komplett ersetzen kann und soll das Programm die gemeinsame Entscheidung von Arzt und Patient für das richtige Mittel natürlich nicht. Es werde Sache des Neurologen bleiben, die Informationen, die der Algorithmus ihm liefere, im Kontext zu beurteilen und aus ihnen die richtigen Schlüsse für den Patienten zu ziehen, so Bergmann.

Und gerade der Erkrankte selbst soll bei der Wahl des passenden Mittels

Kinder gehören für mich und meinen Mann zum Leben einfach dazu. Wir wünschen uns mindestens zwei. Deshalb habe ich mich gemeinsam mit meiner Ärztin für eine Therapie entschieden, die mit einer Schwangerschaft vereinbar ist.





VIELFÄLTIGE OPTIONEN. INDIVIDUELLE ZIELE.

So unterschiedlich sich die Erkrankung Multiple Sklerose bei jedem Betroffenen zeigt, so individuell sind die persönlichen Ziele jedes Einzelnen. Um das Spektrum an Möglichkeiten für MS-Patienten und deren behandelnde Ärzte zu erweitern, sehen wir unsere Verantwortung als führender MS-Spezialist in der Erforschung neuer innovativer Wirksubstanzen und der kontinuierlichen Weiterentwicklung bewährter Therapieansätze.

Darüber hinaus möchten wir MS-Patienten ermutigen, sich im Dialog mit dem behandelnden Arzt in die Therapie einzubringen und das Leben mit der Erkrankung selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Haben Sie eine Frage zur MS? Brauchen Sie Unterstützung?

Unsere Experten im MS Service-Center freuen sich auf Ihren Anruf:

0800 030 77 30 Mo–Fr von 8.00–20.00 Uhr

Informationen unter www.ms-life.de



GEMEINSAM **STARK** GEGEN MS



Ich konnte mich nie daran gewöhnen, mir jeden Tag eine Spritze zu setzen. Deshalb war ich heilfroh darüber, als mein Arzt mir ein Medikament in Tablettenform verordnet hat.



rapie: die symptomorientierte Behandlung – die nicht nur rein medikamentös erfolgt, sondern beispielsweise auch physio- und psychotherapeutische Anwendungen umfassen kann. »Typische Symptome, die aber längst nicht bei jedem Patienten auftreten müssen, sind beispielsweise Schmerzen und Missempfindungen wie Taubheit oder Kribbeln in Armen und Beinen, Muskelverspannungen bis hin zu Spastiken, daraus resultierende Gangstörungen, Blasenfunktions- und Sexualstörungen, Fatigue, also eine ausgeprägte Müdigkeit und Erschöpfung, sowie Depressionen«, sagt Schwandt.

BESCHWERDEN NACH BEDARF LINDERN

Inwieweit solche Symptome zu behandeln sind, sollte der Patient nach Ansicht der Neurologin ebenfalls mitentscheiden. »Vielfach sind die Beschwerden nur leicht und können von den Betroffenen gut toleriert werden – vielleicht auch allein deshalb, weil sie nicht mehr Medikamente als unbedingt nötig einnehmen wollen«, sagt Schwandt und fügt hinzu: »Wichtig ist auch hier, dass der Patient weiß: Die meisten Symptome lassen sich lindern.« ● ab

schließlich das letzte Wort haben. »Je überzeugter ein Patient von dem von ihm gewählten Medikament ist, desto eher wird er seine Therapie konsequent einhalten«, ist der Würzburger Neurologe Mäurer überzeugt. Das Durchhaltevermögen des Patienten ist nach Ansicht des Mediziners der allerwichtigste Faktor: Wer die Behandlung der MS schleifen lasse, müsse oft schon in relativ jungen Jahren mit ausgeprägten Behinderungen rechnen.

Doch umgekehrt gilt auch: Wer seine Medikamente beständig und wie vorgesehen einnimmt, kann trotz der Erkrankung auf ein langes und weitgehend beschwerdefreies Leben hoffen. »Alle auf dem Markt befindlichen Medikamente gegen MS haben gezeigt, dass sie einen starken Effekt auf die Entzündungsaktivität haben, wenn sie langfristig und zuverlässig eingenommen werden«, sagt Mäurer. »Somit sollte der Arzt die persönlichen Wünsche des Patienten stets so gut es geht berücksichtigen – selbst wenn dieser sich das Medikament nur deshalb wünscht, weil ein guter Freund es ihm empfohlen hat.«

UNRUHE IN DER THERAPIE VERMEIDEN

Und auch wenn das Finden des idealen Medikaments fast immer nach dem Versuch-und-Irrtum-Prinzip erfolgt: Zu viel Unruhe in der Therapie, darin sind sich die Experten einig, sollte vermieden werden. »Die meisten Präparate brauchen einige Monate, bis sie

ihre Wirkung entfalten«, sagt die Jenaer Neurologin Schwandt. Über einen Wechsel des Medikaments sollten Arzt und Patient daher frühestens nach einem halben Jahr nachdenken, bei manchen Mitteln auch erst nach einem Jahr. »Ein schneller Wechsel ist höchstens dann angebracht, wenn es bei einer hochaktiven MS unter der gewählten Therapie immer wieder zu Schüben kommt«, sagt die Medizinerin.

Mindestens so individuell wie die verlaufsmodifizierende Therapie ist schließlich die dritte Säule der MS-The-

Ich bin ein sehr aktiver Mensch und möchte mein Leben genießen, anstatt jeden Tag an meine Krankheit erinnert zu werden. Deshalb finde ich es gut, wenn ich mein MS-Medikament nur selten einnehmen muss.



DAS EIGENE **LEBEN** SELBST IM GRIFF.

Endlich wieder ich.

In einem Leben mit Multipler Sklerose ist normaler Alltag manchmal weit weg. Deshalb forscht Merck für mehr Freiheit. Damit Sie bestimmen können, wer in Ihrem Leben die Fäden in der Hand hält: Sie selbst.

leben-mit-ms.de  MS Leben

Merck engagiert
sich in der
MS-Forschung

The Merck logo is displayed in a bold, yellow, sans-serif font at the bottom right of the advertisement. The background of the entire advertisement shows a man in a light blue t-shirt, jeans, and a flat cap, riding a skateboard on a paved path. He is holding a coffee cup in his right hand and a smartphone in his left. Behind him is a large, ornate, grey structure with red curtains, resembling a stage or a puppet theater, with ropes hanging from it. The scene is set outdoors with a river and trees in the background under a blue sky with light clouds.

»EIN FRÜHER BEHANDLUNGSBEGINN REDUZIERT DIE ZAHL DER SCHÜBE.«

Jeder Monat zählt: Dr. Barbara Schwandt erklärt, welche Vorteile es hat, möglichst rasch mit einer Therapie der Multiplen Sklerose zu beginnen.

Frau Dr. Schwandt, warum ist es so wichtig, mit der Therapie zu beginnen, sobald die Diagnose MS gestellt ist?

Wir wissen heute, dass bei einer Multiplen Sklerose im Nervensystem auch dann entzündliche Prozesse ablaufen, wenn der Patient noch keine Symptome verspürt. Er befindet sich in einer schubfreien Phase und doch kommt es in diesem frühen Stadium zu dauerhaften Veränderungen an den Nervenzellen. Eine medikamentöse verlaufsmodifizierende Therapie kann diese Entzündungsaktivität verringern.

Wie zeigt sich das nach außen hin?

Wird eine Therapie erst dann begonnen, wenn die Nervenzellen bereits geschädigt sind, kann sie ihre volle Wirkung gar nicht mehr entfalten. Anders herum gesagt: Wer frühzeitig mit der Behandlung seiner MS beginnt, kann damit rechnen, dass er deutlich länger beschwerdefrei bleibt beziehungsweise körperliche Einschränkungen sich wesentlich langsamer entwickeln.

Gibt es Studien, die die Wichtigkeit eines frühen Therapiebeginns unterstreichen?

Ja, die gibt es. Eine Untersuchung hat zum Beispiel gezeigt, dass die MS von Patienten, die erst spät oder gar nicht behandelt werden, eher in eine sekundär chronische Verlaufsform

übergeht, bei der die Behinderung stetig voranschreitet, als bei Patienten, die ihre Therapie frühzeitig beginnen. Andere Studien konnten nachweisen, dass die Zahl der Schübe durch einen frühen Behandlungsbeginn entscheidend reduziert wird.

Warum fällt es vielen Patienten dennoch so schwer, ihre Medikamente von Beginn an konsequent zu nehmen?

Meist fühlen sich diese Menschen übertherapiert. Sie fragen sich, warum sie Medikamente einnehmen sollen, wenn es ihnen doch gerade ganz offensichtlich gut geht. Manche von ihnen können wir Ärzte auch mit der aktuellen Datenlage nicht überzeugen. Unser Problem ist: Wir können tatsächlich nicht vorhersagen, wie schnell die MS bei einem bestimmten Patienten voranschreiten wird. Also behandeln wir lieber alle konsequent von Beginn an.

Was kann dem Patienten dabei helfen, seine Medikamente regelmäßig zu nehmen, auch wenn er womöglich kaum Symptome verspürt?

Entscheidend ist es, den Patienten aufzuklären: über den möglichen Verlauf der MS, aber auch über Nebenwirkungen und Risiken der verordneten Präparate. Wer weiß, dass eine bestimmte Nebenwirkung in der Regel nach einigen Wochen vergeht, wird die

Anfangsphase leichter durchstehen als jemand, der diese Information nicht erhalten hat.

Gibt es Apps, die an die Medikamenteneinnahme erinnern und zu ihr motivieren?

Ja, wir Ärzte vom NTC-Netz bieten beispielsweise die kostenlose App *Patient Concept* an, die über viele weitere nützliche Funktionen verfügt und auch Terminvereinbarungen und das Ausstellen von Folgerezepten erleichtert. Neben dieser App gibt es noch eine Reihe anderer, etwa die *MyTherapy* Tabletten Erinnerung.

Welche Rolle spielt der Arzt für die Therapietreue – gerade in einem frühen, noch relativ symptomarmen Stadium der MS?

In meinen Augen eine sehr wichtige. Der Arzt sollte seinen Patienten immer da abholen, wo dieser gerade steht, ihn mit seinen Sorgen und Ängsten ernst nehmen und ihn auch immer wieder zu einer konsequenten Therapie anhalten. Ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis ist die entscheidende Basis, um den Krankheitsverlauf der MS günstig zu beeinflussen. ● ab



Dr. Barbara Schwandt
Niedergelassene Fachärztin für
Neurologie in Jena

MULTIPLE SKLEROSE

... ist schwer zu erkennen!

Mylan setzt sich für eine bessere Wahrnehmung von MS in der Gesellschaft ein.

Mylan: Gesundheit neu gedacht.

Mylan dura GmbH
Postfach 10 06 35 · 64206 Darmstadt

 **Mylan**

Better Health
for a Better World



»RADFAHREN IST MEINE THERAPIE.«

Andreas Beseler lebt seit einem Vierteljahrhundert mit Multiple Sklerose. Mit seinem Fahrrad kämpft der heute 52-Jährige gegen die unheilbare Nervenerkrankung an und ermuntert andere Menschen mit ohne Handicap, es ihm gleich zu tun.

Andreas Beseler ist Ende zwanzig, als er die Diagnose MS erhält. Weil bereits nach kurzer Zeit sein Gleichgewichtssinn völlig aus dem Ruder läuft und er wegen der krankheitsbedingten Spastik kaum noch gehen kann, verschreibt ihm seine Ärztin einen Rollstuhl. Mit dem Rezept in der Hand steht Besi, wie seine Freunde ihn nennen, im Sanitätshaus. Doch dort rät man ihm, es erst einmal mit einem Gehstock zu probieren. Schließlich sei er noch viel zu jung für den Rollstuhl, später könne er noch lange genug darin sitzen. »Ich habe mich überzeugen lassen und bin dann mit dem Stock wie Frankenstein durch die Gegend gelaufen. Für 50 Meter habe ich eine halbe Stunde gebraucht.«

Kind«, erinnert sich Andreas Beseler. Nach ersten wackligen Versuchen und ein paar kleineren Stürzen fährt er bald wieder seine Hausstrecke, den Hahnenkamm im Spessart. Den Berg hochzufahren, fällt ihm leichter als die Abfahrt, bei der er schließlich auch einen Spasmus im rechten Bein bekommt. »Zum Glück konnte ich einigermaßen abbremsen und ließ mich in die Büsche fallen. Als mein Freund mir helfen wollte, traf ihn mein unkontrolliert zuckendes Bein mitten ins Gesicht.«

SCHLÜSSELERLEBNIS AM HAHNENKAMM

Dann kommt der Tag, als ein ehemaliger Teamkollege, mit dem er früher Mountainbike-Rennen gefahren ist, ihn auf das Fahrrad setzt. »Er hat mich am Sattel festgehalten, wie ein Vater sein



TIPP

Die australische Paralympics-Teilnehmerin Carol Cooke hat mit einer Neurologin und anderen Experten ein MS-Bike entwickelt. Es soll veranschaulichen, wie es sich anfühlt, mit MS Fahrrad zu fahren. Das eindrucksvolle Video ist zu sehen bei www.youtube.com unter »Dieses Fahrrad hat MS«.

Was dieser Tag brachte: zwei lockere Zähne, eine blutige Nase und zwei – nach dem ersten Schreck – herzlich lachende Freunde. Er weckte in Andreas Beseler aber auch den unbedingten Willen, noch energischer gegen die Symptome der Krankheit anzukämpfen. Dafür trainiert er seither mehrmals die Woche – auf dem Fahrrad, im Schwimmbad oder im Fitnessstudio. Krankengymnastik, Massagen und ein Reha-Aufenthalt stehen ebenfalls auf dem Programm. Laufen bleibt jedoch mühsam und es kommen weitere Handicaps wie Sprachprobleme, Müdigkeit, Gesichtsfeldeinschränkungen und eine schlechter werdende Feinmotorik hinzu.

ERSTE WETTKÄMPFE AUF DEM RAD

Was aber immer besser klappt, ist das Radfahren. Wie das kommt, erklärt ihm ein Neurologe so: »Sie müssen auf dem Rad nicht auf den eigenen Beinen stehen – das macht den Unterschied.« Andreas Beseler schafft sich ein Rennrad an und seine Strecken werden immer anspruchsvoller und länger. Seit 2006 nimmt er an Radrennen teil, zum

Beispiel am Gerolstein-Tour-Festival und an der Jeantex Transalp. 2011 gewinnt er mit einem bis dato neuen Streckenrekord von neun Stunden und 48 Minuten den Radmarathon Mallorca M312 – gegen den damaligen Tour-de-France-Sieger Óscar Pereiro. Und im gleichen Jahr erreicht er in einer Mixed-Staffel mit einem befreundeten Paar den 2. Platz beim Ironman 70.3 European in Wiesbaden.

MÖGLICHT LANGE MOBIL BLEIBEN

Doch sind es nicht primär die sportlichen Erfolge, die Beseler motivieren, so konsequent und hart zu trainieren. Wichtiger ist es ihm, so lange wie möglich fit und mobil bleiben. Er leidet an der primär progredienten Form der MS, die sich durch einen kontinuierlich fortschreitenden Verlauf ohne akute Schübe oder Zeiten mit nachlassenden Krankheitszeichen äußert. »Durch den Sport bin ich dem Rollstuhl zwar entkommen, aber die Symptome sind im Laufe der Jahre schlimmer geworden. Sobald ich mich etwas länger ausruhe oder im Bett liege, verkrampft und versteift sich mein ganzer Körper. Jeden Morgen hilft mir meine Frau beim Aufstehen und wenn ich auf einer Radtour bin, steht mir ein Freund zur Seite,« berichtet Beseler.

EIN FILM, DER MUT MACHT

Auch im kanadischen Sommer 2013, als er auf dem Rennrad in 30 Tagen 3.676 Kilometer von Whitehorse nach Vancouver zurücklegt, ist er nicht allein. Er wird von seinem Freund Armin im Wohnmobil und einer Filmcrew begleitet. Dabei herausgekommen ist ein Mutmachfilm, der Menschen mit einer chronischen Erkrankung oder einer Behinderung Zuversicht geben soll. Andreas Beseler: »Er soll zeigen, dass man trotz einer schweren Erkrankung mit einigen Handicaps sein Leben meistern und die Lebensfreude erhalten kann.«

Um anderen zu zeigen, dass es sich lohnt, nicht aufzugeben und gegen das Krankheitsschicksal anzukämpfen, hat er die Initiative »Besi & friends – Rad

Andreas Beseler mit seinem Freund Armin in Kanada



statt Rollstuhl« ins Leben gerufen. Mit Freunden organisiert der Extremsportler seitdem Charity-Events, wie im Jahr 2016 die Tour von »St. Tropez am Baggersee (Rodgau/Hessen) nach St. Tropez am Mittelmeer« oder in diesem Jahr die Veranstaltung »12 Stunden Hohler Buckel« bei Frankfurt. Teilnehmer der Events sind sowohl Menschen mit Handicap also auch Ex-Radprofis wie Udo Bölts. Egal ob Radreise oder Tagestour – alle Erlöse gehen ebenso wie die Einnahmen des Kanada-Films an die Nathalie-Todenhöfer-Stiftung. Diese bietet Menschen mit MS, die in Not geraten sind, finanzielle Unterstützung an.

Eines der nächsten Projekte von »Besi & friends«: 2018 geht es in die USA zum schwersten Radrennen der Welt. In einem Viererteam werden sie das Race Across America fahren und dabei von mehreren Besi & friends-Helfern unterstützt. Dabei machen sich gesunde und kranke Menschen, so die Idee, gegenseitig Mut und geben einander Kraft. Oder, um es mit Andreas Beselers Worten zu sagen: »Wir gehen gemeinsam über Grenzen und stellen immer wieder fest, dass man miteinander Berge versetzen kann«. ● ak

• Wenn Sie mehr über »Besi & friends« erfahren oder Menschen mit MS helfen möchten, klicken Sie auf:

- www.rad-statt-rollstuhl.de
- www.nathalie-todenhoefer-stiftung.de
- www.biken-spenden-helfen.de

Auch der an ALS erkrankte Bruno Schmidt ist mit seinem Liegerad beim Charity-Event am Hohler Buckel dabei.



News

Mit den im Text aufgeführten Internetadressen spricht die Redaktion keine Empfehlungen für bestimmte Therapien, Ärzte, Apotheken, Arzneimittel- und Medizinproduktehersteller oder sonstige Leistungserbringer aus. Die NTC GmbH ist nicht für die dort veröffentlichten Inhalte verantwortlich und macht sich diese nicht zu eigen.

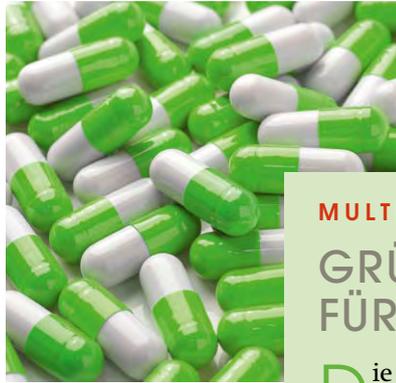
DEMENZ

NEUN RISIKOFAKTOREN IDENTIFIZIERT



Dementielle Erkrankungen ließen sich deutlich verringern, wenn bestimmte Risikofaktoren konsequent und von Kindheit an bekämpft würden, schreiben Wissenschaftler des University College London im Fachmagazin The Lancet. In einer Studie identifizierten und analysierten die Forscher neun maßgebliche Risikofaktoren. Dazu zählen Diabetes,

Depressionen, Rauchen und Bewegungsmangel. Auch eine schlechte schulische Ausbildung erhöht die Wahrscheinlichkeit, später eine Demenz zu entwickeln, heißt es in der Studie. Im mittleren und höheren Lebensalter wirken sich ihr zufolge Hörverlust, Übergewicht, hoher Blutdruck und sozialer Rückzug besonders nachteilig aus. ● Quelle: www.thelancet.com



MULTIPLE SKLEROSE

GRÜNES LICHT FÜR CLADRIBIN

Die Europäische Kommission hat Cladribin für die Behandlung von schubförmiger Multipler Sklerose (MS) bei Patienten mit hoher Krankheitsaktivität in Europa zugelassen. Cladribin ist eine selektive Immunrekonstitutionstherapie (SIRT), die in maximal zwei aufeinander folgenden Jahren an bis zu 20 Tagen oral eingenommen wird. Die Wirkung hält Studien zufolge bis zu vier Jahre an. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen ein ausgeprägter Mangel an Lymphozyten im Blut sowie Infektionen, darunter auch Herpes zoster. ●

ANZEIGE

Schon gehört?

Podcast mit und für Menschen mit MS

Podcast? Gibt es das noch? Wer hört denn sowas? Genau diese Fragen haben wir uns auch gestellt, bevor wir das Projekt »MS-Podcast« gestartet haben.

Und wir sagen: Ja, Podcast gibt es. Nun erstmals auch von uns.

Mit unserem neuen »MS-Podcast« möchten wir Menschen mit MS, deren Angehörige und Freunde erreichen. Wir lassen Sie, die Menschen, die mit MS leben, zu Wort kommen. Sie können auf diese Weise anderen Betroffenen Mut machen und Tipps geben, die sich im Leben und Alltag mit Multipler Sklerose umsetzen lassen.

Denn MS-Patienten wissen selbst am besten, was für ihr Leben mit der Erkrankung wichtig ist und was ihnen gut tut. Sie sind die Experten ihrer eigenen Erkrankung.

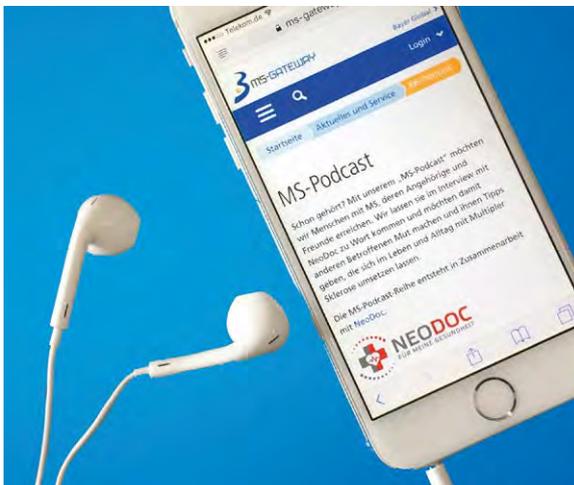
Hören Sie jetzt rein auf www.ms-gateway.de

Und wenn Sie schon auf unserer Website sind: Schauen Sie sich doch (mal wieder) um! Wir haben einiges neu auf der www.ms-gateway.de gestaltet. Wir haben sie komplett inhaltlich überarbeitet und auch kurze Videos ergänzt, die die MS und deren Therapie erklären.

BETAPLUS-Serviceteam*
Telefon: 0800 2 38 23 37
(gebührenfrei aus dt. Netzen)

E-Mail: serviceteam@betaplus.de

* Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer



BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG GEGEN ALZHEIMER

Wissenschaftler aus Schweden haben herausgefunden, dass sich der Abbau von Hirnleistungen auch ohne Medikamente hinauszögern lässt.



KONTROLLE IST GUT, BETREUUNG IST BESSER

Das Ergebnis: Beide Gruppen konnten ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern, die Behandlungsgruppe jedoch um durchschnittlich 25 Prozent mehr als die Kontrollgruppe. Das Risiko, geistig abzubauen, lag in der Behandlungsgruppe um 30 Prozent niedriger. Insbesondere bei komplexen Gedächtnisaufgaben wie dem Auswendiglernen von Listen oder der Zeit, die sie zur Lösung von Denkaufgaben benötigten, lagen die intensiv betreuten Teilnehmer vorn.

Weltweit sind rund 50 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Hierzulande sind es rund 1,6 Millionen. Alzheimer ist dabei die häufigste Demenzform. Sie raubt den Patienten die Erinnerungen und ihre Persönlichkeit und ist für sie selbst, aber genauso für Angehörige, eine enorme Belastung. Trotz immenser Forschungsbemühungen ist es bisher nicht gelungen, ein wirksames Medikament gegen die Hirnerkrankung zu entwickeln. In den vergangenen 30 Jahren wurden mehr als 200 Wirkstoffe erprobt – und wieder verworfen.

Doch jetzt haben Wissenschaftler vielleicht einen Weg gefunden, wie sich der Abbau der Hirnleistungen auch ohne Medikamente verhindern oder zumindest verzögern lässt. Gemeinsam mit Kollegen untersuchten die Schweden Miia Kivipelto und Krister Häkansson über einen Zeitraum von zwei Jahren, welche Wirkung Ernährung, sportliche Aktivität, mentales Training und eine engmaschige Kontrolle des Herz-Kreislauf-Systems auf die geistige Leistungsfähigkeit haben. Für ihre Studie wählten sie 1.260 Männer und Frauen im Alter von 60 bis 77

Jahren aus, bei denen zuvor ein leicht erhöhtes Demenzrisiko diagnostiziert worden war. Die Probanden wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Während eine Gruppe lediglich regelmäßige Check-ups des Herz-Kreislauf-Systems und ärztliche Beratung erfuhr, erhielt die andere Gruppe ein intensives Coaching. Dazu gehörten ein vorgegebener Ernährungsplan, ein gestaffeltes Sportprogramm mit Ausdauer- und Krafttraining im Fitness-Center, Unterricht in kognitiven Strategien zur Alltagsbewältigung sowie eine spezielle Computersoftware, mit der die Teilnehmer Denksportaufgaben lösten. Zusätzlich kontrollierten die Wissenschaftler regelmäßig bestimmte Körperfunktionen. Für die Behandlungsgruppe stellten diese Maßnahmen »in jeglicher Hinsicht einen drastischen Eingriff in ihre Lebensgewohnheiten« dar, so die Autoren.



Das Forscherteam konnte zwar nachweisen, dass gesunde Ernährung, Sport, geistige Förderung und regelmäßige ärztliche Kontrollen die kognitive Leistungsfähigkeit von Senioren deutlich verbessern können. Der Beweis, dass man sich damit auch vor Demenz schützen kann, ist allerdings noch nicht erbracht, wie die Autoren selbst einräumen. Sie haben sich deshalb entschlossen, ihr Projekt um sieben Jahre zu verlängern. In dieser Zeit wollen sie auch herausfinden, ob sich durch gesunde Lebensgewohnheiten typische hirnorganische Anzeichen für Alzheimer wie der Verlust von Nervenverbindungen und Gewebeschwund in bestimmten Arealen verhindern lassen. ● tl





DER KRANKHEIT DAVONTANZEN

Körperliche Aktivität hat zahlreiche gesundheitliche Vorteile für Parkinsonpatienten. Das gilt auch für ausgefallene Bewegungsarten wie Tai Chi, Karate oder Tanzen.

Kaum ist die Stunde vorbei, freut sich Ralf Stuber* bereits auf die nächste. »Ich hätte nicht gedacht, dass mir Tanzen so viel Freude macht«, sagt der 74-Jährige. Seit knapp zwei Monaten geht er in einen Tanzkurs für Parkinsonpatienten. »Ich war bis dahin ziemlich lustlos und hatte seit der Diagnose vor sieben Jahren immer Angst, dass ich in der Öffentlichkeit stürze oder mich plötzlich nicht mehr bewegen kann.« Doch dann machte ihn sein Arzt auf die Tanzstunden aufmerksam. Dort treffen sich Gleichgesinnte, die trotz der Erkrankung körperlich aktiv sein wollen. Und das ohne die Sorge, sich zu überfordern oder zu verletzen. »Wir haben Spaß zusammen und motivieren uns gegenseitig«, sagt Ralf Stuber.

DIE STURZGEFAHR SINKT

Die Bewegungsabläufe beim Tanzen fördern und fordern Körper und Geist und stärken Balance, Beweglichkeit und Koordination. »Indem die Betroffenen stabiler und sicherer werden, sinkt die Gefahr von Stürzen und viele Situationen im Alltag lassen sich leichter meistern«, sagt Dr. Katharina Dahmen-Zimmer, Psychologin an der Universität Regensburg.

Zusammen mit der Professorin Petra Jansen, Leiterin des Instituts für Sportwissenschaft in Regensburg, untersucht Dahmen-Zimmer die körperlichen und seelischen Effekte des Tanzens und von Karate (nach den Regeln des Deutschen-Karate-Verbandes). »Viele denken zunächst, dass Karate nicht der richtige Sport bei Parkinson ist«, sagt Dahmen-Zimmer. »Aber das stimmt nicht: Ebenso wie im Tanz spricht Karate den gesamten Körper und den Geist an.« In einer Studie untersuchen Wissenschaftler um Dahmen-Zimmer daher jetzt, wie sich ein vereinfachtes Karate- und Tanztraining auf Gefühle, Bewegungsabläufe und Denkleistungen bei Parkinsonpatienten auswirkt.

Erste Erkenntnisse der Untersuchung, die gegen Ende des Jahres abgeschlossen sein wird, zeigen bereits deutliche Effekte. Demnach berichten Patienten, die regelmäßig ein Mal pro Woche tanzen oder Karate erlernen, dass sich ihre motorische Geschicklichkeit deutlich verbessert habe, sie fühlen sich weniger depressiv und zufriedener mit ihrem Leben als zuvor. In Teilen bestätigt die Studie damit bisherige Erkenntnisse, unter anderem von Forschern der Washington University School of Medicine in St. Louis, USA. Ihnen zufolge stärkt Tangotanz den

Gleichgewichtssinn von Parkinsonpatienten deutlich und nachhaltig.

Und besonders erfreulich: Viele Teilnehmer möchten auch nach Beendigung der Regensburger Studie engagiert und mit Freude weiter trainieren.

ASIATISCHES TRAINING IM VORTEIL

Auch Tai Chi – manche bezeichnen es als chinesisches Schattenboxen – kann sich positiv auf Körper und Geist

WEITERE INFORMATIONEN UND KONTAKTADRESSEN:

Mirko Lorenz ist langjähriger Tai Chi-Lehrer und hat mit **KEEP MOVING** ein spezielles Tai Chi-Training für Parkinson entwickelt, das er bundesweit zum Beispiel in Selbsthilfegruppen oder Kliniken vermittelt. Seit September ist die DVD »Keep Moving – Taiji-Therapie bei Parkinson« mit Übungen für zu Hause erhältlich (20 € plus Versand).

Wilhelmsaue 7, 10715 Berlin
Tel.: 030-537 972 42
Mobil: 0176-847 899 52
E-Mail: info@taiji-therapie.de
www.taiji-therapie.de

Wo finde ich passende Kurse?

Wenn Sie Interesse daran haben, einen Tanz- oder Tai Chi-Kurs zu besuchen, besprechen Sie sich am besten mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Bewegungen für Sie infrage kommen und Ihnen dabei helfen, einen passenden Kurs zu finden. Auch bei Ihrer Krankenkasse können Sie sich erkundigen. Diese übernimmt in vielen Fällen außerdem einen Teil der Kosten für bestimmte Kurse.



zu lindern. »Ein Problem vieler Patienten ist, dass ihr Geist nicht zur Ruhe kommt und ihre negativen Gedanken unaufhörlich kreisen. Hier kann die Meditation im Rahmen der Tai Chi-Praxis sehr gut helfen.«

Dabei ginge es um Regulierung der Atmung, des Körpers durch Bewegung und die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit des Bewusstseins – drei Faktoren, die für die Gesundheit und die Freude am Leben verantwortlich seien, sagt Carolin Melcher. »Sie führen zu einer positiven Stimmung und zu innerer Harmonie.« Insgesamt erhöhe das Training die Selbstsicherheit im Alltag und steigere die Lebensqualität.

Ähnliches gilt für das Tanzen. Ralf Stuber: »Ich bin durch die regelmäßige Aktivität körperlich fitter geworden und kann den Alltag besser bewältigen. Ich habe auch gelernt, mich von der Krankheit nicht unterkriegen zu lassen. Deshalb bleibe ich auf jeden Fall dabei und tanze dem Parkinson einfach davon!« ● ag

von Parkinsonpatienten auswirken. Die Bewegungsabläufe, die im 17. Jahrhundert ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt wurden, erfordern eine gleichmäßige, zeitlupenartige und präzise Ausführung.

Dass Tai Chi gesundheitliche Vorteile für Parkinsonpatienten haben kann, belegen inzwischen mehrere Untersuchungen. Unter anderem verglich eine Studie von US-Medizinerinnen am Oregon Research Institute Tai Chi bei leichter bis mittlerer Krankheitsausprägung mit herkömmlichem krankengymnastischem Krafttraining und einfachen Dehnübungen.

In der »Dehngruppe« verschlechterte sich die Beweglichkeit der Patienten erwartungsgemäß aufgrund der fortschreitenden Erkrankung. Dagegen zeigten Krafttraining und Tai Chi deutliche positive Effekte, wobei das asiatische Training am besten abschnitt. Die Patienten konnten sich freier bewegen und meisterten Herausforderungen des Alltags besser: Sich zu strecken, um Dinge aus dem Schrank zu nehmen, fiel ihnen leichter und sie konnten sich besser allein hinsetzen und sicherer laufen.

KRAFT UND RUHE

Doch Tai Chi vermag noch mehr. Mit zunehmender Aktivierung und Stärkung der Skelettmuskulatur durch Bewegung und dem Abbau von muskulären Verspannungen gelingt es vielen Patienten, sich selbst besser wahrzunehmen und sich auf innere Prozesse zu konzentrieren und einzulassen.

»Tai Chi besteht aus spezifischen Bewegungs- und Atemtechniken, mit denen Energien ausgeglichen werden können. Verbunden mit der positiven Einstellung, seine Gesundheit verbessern zu wollen, können Selbstheilungskräfte manifestiert werden«, sagt Carolin Melcher, Tai Chi-Lehrerin aus Dortmund.

Ihr Vater war ebenfalls an Parkinson erkrankt und ihre Erfahrung zeigt: »Die Betroffenen lernen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen loszulassen beziehungsweise anzunehmen. Dadurch werden die Patienten ruhiger und entspannter.« Das wiederum erleichtere den Umgang mit der Erkrankung.

Zudem gelinge es manchen Patienten durch regelmäßiges Training, Ängste abzubauen und Depressionen

DEUTSCHER DACHVERBAND FÜR QIGONG UND TAIJIQUAN E. V. (DDQT)

Am Leinekanal 4, 37073 Göttingen
Tel.: 0551-389 071 91
E-Mail: info@ddqt.de
www.ddqt.de

DANCE FÜR PARKINSON

www.danceforparkinsons.org/
find-a-class/class-locations/germany

Das PROJEKT:TANZ E. V. hat zusammen mit der Deutschen Parkinson Vereinigung Hamburg die DVD »... und dann hab' ich einfach getanzt! Tanz und Bewegung für Menschen mit Parkinson« herausgegeben. Diese enthält Tanzübungen, die man zu Hause mitmachen kann.

Die DVD ist kostenlos erhältlich bei:

Lena Klein
Tel.: 0176-755 447 66
E-Mail: mail@projekttanz.com
www.projekttanz.com

Das TANZHAUS NRW bietet regelmäßig den Workshop »Tanz für Menschen mit Parkinson« an.

www.tanzhaus-nrw.de





BLUTHOCHDRUCK VERSTÄRKT PARKINSONSYMPTOME

Was bislang nur vermutet wurde, konnte ein britisch-italienisches Forscherteam jetzt wissenschaftlich bestätigen.

Parkinsonpatienten mit Bluthochdruck (Hypertonie) zeigen häufig schwerere neurologische Symptome als Parkinsonpatienten mit normalem Blutdruck. Das ist das Ergebnis einer Studie, deren Ergebnisse Dr. Beniamino Giordano vom Londoner Kings College vor Kurzem auf der Jahrestagung der European Academy of Neurology (EAN) in Amsterdam vorstellte.

Für die Studie gingen britische und italienische Wissenschaftler der Frage nach, ob und wie sich bestimmte Erscheinungsformen von Parkinson bei Patienten mit und ohne Bluthochdruck unterscheiden. Auf der Suche nach Antworten durchforstete das Team die weltumspannende Datenbank der Parkinson's Progression Markers Initiative. Sie wird von US-Schauspieler Michael J. Fox gesponsert, der selbst an Parkinson leidet. Die Wissenschaftler interessierten sich insbesondere für Symptome, die den Bewegungsapparat betreffen. Sie schauten aber auch auf nicht motorische Anzeichen der Parkinsonerkrankung,

die von der Riechstörung bis zur Depression reichen können, sowie auf den Dopaminstatus der Patienten. Dopamin ist als wichtiger Botenstoff des Nervensystems für eine Vielzahl von Körperfunktionen verantwortlich.

Bei der Datenauswertung stellte sich unter anderem heraus, dass Patienten mit Hypertonie stärkere motorische Symptome zeigen, zum Beispiel Muskelstarre oder Einschränkungen bei der Fähigkeit, Bewegungen bewusst zu steuern.

NOCH KEINE VOLLSTÄNDIGE KLÄRUNG

Den großen Durchbruch bei der Beantwortung der Frage, wie Parkinson und Bluthochdruck nun tatsächlich miteinander zusammenhängen, lieferten die Ergebnisse jedoch nicht. Es seien weitere Analysen notwendig, schränkte Giordano in Amsterdam ein. Dennoch seien die jetzt vorliegenden Erkenntnisse bedeutsam für die Behandlung von Parkinson: »Denn die Ergebnisse legen nahe, dass ein optimales Blut-

hochdruck-Management zur Verbesserung von Parkinsonsymptomen führen kann«, so die Autoren der Studie.

Das kann sich auch der niedergelassene Neurologe Dr. Michael Plaschke aus Aichach gut vorstellen. Vaskuläre, also die Blutgefäße betreffende Vorerkrankungen seien bei Parkinsonpatienten keine Seltenheit: »Sie können im Gehirn kleine Läsionen verursachen, die man in der Kernspintomografie leicht erkennen kann.« Diese Hirnschädigungen wiederum könnten die Parkinsonsymptome verschlechtern.

Bedeutet die neuen Erkenntnisse, dass die frühzeitige Behandlung der Hypertonie vielleicht sogar eine spätere Parkinsonerkrankung verhindern kann? »Soweit würde ich nicht gehen«, sagt Michael Plaschke. Die Studie liefere aber gute Argumente, sich die Blutdruckwerte von Parkinsonpatienten regelmäßiger anzuschauen: »Eine engmaschige Kontrolle des Blutdrucks und öfter mal eine Langzeit-Blutdruckmessung sind sicher nicht falsch.« **tl**



Ihre persönliche Therapiebegleitung
bei **M. Parkinson** oder **RLS**



LegaPlus[®]

Das Einfach-einfacher-Programm*

- ◆ Einfach gut unterstützt mit Informationsbroschüren und Serviceartikeln
- ◆ Einfach und kostenfrei zu erreichen unter **0800 – 7070706** und online über **www.LegaPlus.de**

* Ein Service von Vitartis im Auftrag von Bayer

WAS TUN GEGEN SCHMERZEN?

Gefühlsstörungen in Armen und Beinen sind charakteristisch für eine entzündliche Polyneuropathie. Viele Betroffene leiden auch an Schmerzen. Durch gezielte Therapie kann ihnen geholfen werden.

Schmerzen beim Guillain-Barré-Syndrom (GBS) oder bei der Chronischen Inflammatorischen Demyelinisierenden Polyneuropathie (CIDP) können verschiedene Gründe haben. Dazu zählen Verspannungen wie sie beispielsweise nach längerem Liegen auftreten können oder sturzbedingte Knochenbrüche. Hauptursache ist meist jedoch der primäre Nervenschmerz durch krankheitsbedingt beschädigte Nerven.

VORBOTEN DER KRANKHEIT

Oft tritt der neuropathische Schmerz schon auf, bevor es zu anderen Symptomen kommt, wie eine niederländische Befragung von GBS-Patienten ergeben hat. Demnach litten 36 Prozent der Befragten bereits zwei Wochen vor der ersten Lähmungserscheinung unter Schmerzen. In der akuten Erkrankungsphase waren 66 Prozent und nach einem Jahr noch immer 38 Prozent von Schmerzen geplagt. Und auch bei CIDP ist Schmerz häufiger als gedacht: Laut einer Befragung unter Patienten der Mannheimer Universitätsmedizin ist ein Drittel der Betroffenen im Alltag durch Schmerzen beeinträchtigt. Französische Forscher vom Universitätsklinikum in Limoges fanden zudem heraus, dass Schmerz bei etwa einem Fünftel der CIDP-Patienten das erste Symptom ist.

PASSENDE MEDIKAMENTE

Obwohl es bei entzündlichen Polyneuropathien oft zu Schmerzen kommt, gibt es bislang kaum Therapiestudien. »Daher versuchen wir, den Patienten mit ganz individuellen Behandlungsansätzen zu helfen«, sagt Dr. Andreas Peikert, NTC-Neurologe aus Bremen. »Dazu gehört meist eine wirksame medikamentöse Therapie.«

Diese kann mit klassischen Schmerzmitteln wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure oder auch mit Opioiden erfolgen. Hier muss jedoch auf mögliche Nebenwirkungen und das Risiko einer Abhängigkeit geachtet werden. »Zudem haben sich einige Medikamentengruppen in der Behandlung von neuropathischen Schmerzen als wirksam erwiesen, die ursprünglich für andere Erkrankungen entwickelt wurden, etwa gegen Depressionen oder Epilepsie«, sagt Peikert. Die Präparate unterdrücken entweder die Weiterleitung von Schmerzsignalen im Rückenmark, dämpfen die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen oder aktivieren schmerzhemmende Nervenzellverbände.

PHYSIOTHERAPIE UND MEHR

Gegen die Schmerzen können auch Akupunktur, Physiotherapie oder eine physikalische Behandlung helfen. Dies unterstützt die Schmerzbekämpfung bei sensiblen und motorischen Störungen. »Zur physikalischen Therapie gehören Krankengymnastik, Wechsel-

und Bewegungsbäder, warme und kalte Wickel oder Elektrobehandlungen gelähmter Muskeln«, sagt Andreas Peikert. Die Maßnahmen sollen die Durchblutung verbessern, die Muskulatur stärken und die Mobilität erhöhen.

Zudem kann eine transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) die Nervenschmerzen bekämpfen. Dabei wird eine Elektrode auf die schmerzende Körperregion platziert. Sie gibt elektrische Impulse ab, die die Hautnerven reizen. Das kann die Schmerzweiterleitung beeinflussen und körpereigene Botenstoffe (Endorphine) freisetzen – beides wirkt schmerzlindernd. Die Therapie lässt sich mittels kleiner mobiler Geräte, die unter anderem im Internet erhältlich sind, ohne fremde Hilfe zu Hause anwenden.

Bei allen Strategien ist der Erfolg zwar nicht garantiert, mit etwas Geduld lässt sich das passende Konzept jedoch für jeden individuell ermitteln. ● ag

Über 100 Jahre
Plasmaprotein-Forschung



Think Human

Einfach ersetzen, was fehlt!

CSL Behring ist führend im Bereich der Plasmaprotein-Biotherapeutika. Das Unternehmen setzt sich engagiert für die Behandlung seltener und schwerer Krankheiten sowie für die Verbesserung der Lebensqualität von Patienten auf der ganzen Welt ein. Das Unternehmen produziert und vertreibt weltweit eine breite Palette von plasmabasierten und rekombinanten Therapeutika. Mit seinem Tochterunternehmen CSL Plasma betreibt CSL Behring eine der weltweit grössten Organisationen zur Gewinnung von Plasma.

Biotherapies for Life™ **CSL Behring**

MENSCH, ÄRGERE DICH NICHT!



Ärger und Wut sind Grundemotionen, die bereits Säuglinge kennen. Im Laufe des Lebens ändern sich die Auslöser und der Umgang mit diesen Gefühlen – je nach Erfahrung und Persönlichkeit können sie sehr unterschiedlich sein. Ein Blick von außen hilft, den Nutzen von Wut zu erkennen und besser mit ihr umzugehen.

Der langsame Autofahrer, der den gesamten Verkehr aufhält; der Partner, der schon wieder alles falsch verstanden hat; das Computerprogramm, das einfach nicht macht, was es soll: Der Alltag bietet unzählige Situationen, die Ärger und Wut hervorrufen können. Manche Auslöser erscheinen im Nachhinein zwar unerheblich – doch Ärger und Wut haben eine Funktion.

»Hinter diesen starken Emotionen verbirgt sich meist ein Gefühl der Bedrohung oder der Hilflosigkeit«, sagt Britt Bürgel, Diplompsychologin und Heilpraktikerin aus Köln. Das Gefühl, dass man keinen Einfluss nehmen kann, angegriffen oder mit seinen Bedürfnissen nicht gesehen wird, ist in der Menschheitsgeschichte genau so alt wie die Wut selbst – und stand früher in direktem Zusammenhang mit ihr. Denn wenn beispielsweise ein Raubtier auftauchte oder Feinde sich den mühsam angelegten Essensvorrat aneignen wollten, war die Bedrohung für das eigene Leben sehr real. Neben den beiden Reaktionsmöglichkeiten »Flucht« oder »Schockstarre« blieb als drittes der »Angriff«, der eine aggressive Energie voraussetzt. Genau diese wird mit dem

Gefühl von Ärger und Wut zur Verfügung gestellt.

BEREIT ZUR AKTION

»Wut lässt sich am eigenen Leib spüren: Die Muskelspannung erhöht sich, das Herz schlägt schneller, unser Körper versetzt uns ins Handlungsbereitschaft«, erklärt Britt Bürgel. Aus diesem Grund gehe starke Wut manchmal mit dem Impuls einher, etwas zerstören oder jemanden angreifen zu wollen. Was in lebensbedrohlichen Situationen seine Berechtigung habe, sei in den meisten Fällen, in denen wir heute Wut empfinden, aber nicht angemessen und zielführend. Deshalb würden Ärger und Wut oft als nicht gesellschaftsfähige Gefühle bewertet, die es zu vermeiden gelte. »Aber es ist ratsam, diese Emotionen wahrzunehmen und sich zu fragen, was dahinter steht«, sagt Britt Bürgel.

Im ersten Schritt ist es wichtig, die Wut zu identifizieren – etwa, indem man die eigene Körperspannung wahrnimmt. »Wenn man nicht in Kontakt mit seiner Wut kommt, steigt diese Spannung weiter an, sodass man im schlimmsten Fall unter permanenter Anspannung leidet, die krank machen kann«, sagt die Kölner Psychologin.

Nehme man die Wut aber »an die Hand«, lasse sie also zu und beschäftige sich mit ihr, begegne man sich selbst wohlwollend. Dabei könne es helfen, sich einen Satz zurechtzulegen wie zum Beispiel: »Ich darf wütend sein« oder »Ich will gesehen werden«. Im nächsten Schritt solle man sich – bei starker Ausprägung der Wut auch mit psychologischer Hilfe – fragen, auf welche empfundene Bedrohung oder unerfüllten Bedürfnisse der Ärger hinweist. »Oft ist Wut eng mit Traurigkeit verbunden«, sagt Britt Bürgel. Dieser müsse man sich dann zuwenden.

DER WUT AUF DEN GRUND GEHEN

Eine ihrer Patientinnen sei beispielsweise wegen häufiger Streitigkeiten in der Partnerschaft zu ihr gekommen. Während dieser Auseinandersetzungen habe sie Wut in Form von Vorwürfen und Kritik ausgelebt. Zudem machten sie zahlreiche Alltagssituationen wütend – selbst wenn es dabei nur um einen fehlenden Parkplatz ging. Zu ihren eigenen Gefühlen hingegen habe die Patientin keinen Zugang gehabt – etwa zu ihrer Traurigkeit oder ihrem Bedürfnis nach Anerkennung. Dies lerne sie erst jetzt in kleinen Schritten.



»Sie nimmt nach und nach Kontakt zu ihrer Wut auf, begegnet ihr neugierig und stellt die Frage: Was will sie mir sagen?«, berichtet Britt Bürgel.

GEFÜHLE AUS DER KINDHEIT

Welche Situation einen Menschen in Rage bringt und wie er dann reagiert, hängt von seiner individuellen Geschichte sowie von seinem Temperament ab. »Manche Menschen empfinden generell stärker und werden auch schneller wütend als andere«, sagt Britt Bürgel. »Die Gene spielen hierbei eine Rolle, noch wichtiger ist aber die Sozialisation: Wie war die Umgebung und Erziehung in der Kindheit, hatten Gefühle einen Platz oder nicht?« Wer das eigene Befinden bekämpfen oder verleugnen musste, ist später eher unausgeglichen und leichter in Rage zu bringen – so wie es auch bei besagter Patientin war. Mangelnder Schlaf, Stress oder Hunger begünstigen die Häufigkeit und Stärke dieser Gefühle.

KLEINER ÄRGER, GROSSE WUT

Wut habe einen kurvenförmigen Verlauf, sagt Britt Bürgel. Ihr gehe immer zunächst Ärger voraus, doch nicht immer müsse aus Ärger auch Wut

werden. »Beides sind zwei Facetten derselben Grundemotion: Ärger ist kleiner und schwächer, Wut ist energiereicher und stärker.« Wenn man daran arbeiten wolle, Wut seltener oder weniger stark zu empfinden, sei es wichtig, den Moment wahrzunehmen, in dem aus Ärger Wut wird und bewusst dagegen anzusteuern. So könne man beispielsweise in fast jeder Situation sagen: »Ich muss mal kurz rausgehen.« Dann sei es etwa hilfreich, tief Luft zu holen, auf die Toilette zu gehen, sich kaltes Wasser auf die Handgelenke laufen zu lassen oder in den Spiegel zu schauen und sein Gesicht wahrzunehmen. Anschließend sollte man sich dann seinen eigentlichen Gefühlen zuwenden oder aber dies bewusst vertagen, um in die vorangegangene Situation zurückzukehren.

Ist die Wut aber erst einmal da, hilft es oft nur noch, ihr in einer angemessenen Form Ausdruck zu verleihen. Auch hier sei es hilfreich, die Situation zu verlassen, sagt die Kölner Psychologin. Häufig empfehle sich Bewegung, etwa ein kleiner Spaziergang. »Eine meiner Patientinnen kam auf die großartige Idee, in solchen Momenten Stöcke oder Äste zu zerbrechen. Diese nannte sie dann ›Wutstöcke‹. Ihre Kinder haben

diese Angewohnheit übernommen. Die Methode ist gut, denn Spannung braucht Entladung – allerdings an der richtigen Stelle«, sagt die Expertin.

KLARE GRENZEN SETZEN

Wer sich dagegen der Stimmung eines wütenden Menschen ausgeliefert fühlt, sollte deutliche Grenzen ziehen und ihm gleichzeitig signalisieren, ihn wahrzunehmen. Etwa mit den Worten: »Ich sehe deine Wut und Unzufriedenheit, aber ich lasse mich nicht anfeinden«, sagt Britt Bürgel. Man könne auch, nach entsprechender Ankündigung, den Raum verlassen.

Ein Ignorieren der Wut sei hingegen nicht günstig – weder bei sich selbst noch bei anderen. Denn auf diese Weise ignoriere man auch die dahinter liegenden Bedürfnisse. Besser sei es, die Wut ernst zu nehmen, ohne sie überzubewerten, sagt Britt Bürgel: »Dabei hilft es zum Beispiel, sich zu sagen: Ich bin gerade sehr wütend und brauche Abstand. Aber das Gefühl, das mich beschäftigt, wird später seinen Platz haben – ich werde mich darum kümmern!« ●

nk

GÜNSTIGE GENERIKA STATT ORIGINAL

Warum Patienten sicher sein können, aus der Apotheke immer die für sie richtigen Medikamente zu bekommen.

Dr. Nicole Rosseaux
Apothekerin bei
der Europa Apotheek



Vielleicht ist Ihnen das auch schon passiert: Seit Langem bekommen Sie immer das gleiche Medikament verschrieben und plötzlich halten Sie ein neues Präparat in den Händen: ungewohnter Name, anders verpackt, die Pillen jetzt weiß statt rosa – nur der Wirkstoff ist gleich und auch die Stärke stimmt. Wie kommt das? Meistens steckt dahinter ein Wechsel von einem teuren Originalpräparat zu einem günstigeren »Nachahmer«-Medikament (Generikum) oder das eine Generikum wird gegen ein anderes ausgetauscht. Die Entscheidung dafür liegt meistens bei Ihrer Krankenkasse. Denn die gesetzlichen Krankenversicherungen schließen Arzneimittel-Rabattverträge mit bestimmten Herstellern ab. Hierdurch ist vorgeschrieben, von welchem Pharmaunternehmen der Versicherte sein Medikament erhält. Die Apotheken sind dazu verpflichtet, das Arzneimittel abzugeben, das im Rabattvertrag der jeweiligen Krankenkasse steht.

Auf jeden Fall können Sie sicher sein, dass Sie auch bei einem Generikum in Ihrer Apotheke das für Sie richtige Arzneimittel erhalten, denn der Hauptwirkstoff und die Wirksamkeit sind hier die gleichen wie beim »Original«. Darüber wacht das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Generika haben den Vorteil, dass der Wirkstoff schon jahrelang auf dem Markt erprobt worden ist, bis das Patent auf das Originalpräparat ausläuft. Daher sind Generika deutlich günstiger als Originalpräparate.

Für die Krankenkassen und für Patienten bedeutet das eine enorme finanzielle Entlastung. Nach Angaben des Verbandes Pro Generika sind 77 Prozent der Arzneimittel bereits »Nachahmer«-Produkte. ●



Die »aut idem«-Regel

»Aut idem« bedeutet wörtlich »oder das Gleiche«. Welches verschreibungspflichtige Präparat die Apotheke abgibt, hängt davon ab, ob das »Aut-idem«-Kästchen auf dem Arzneimittelrezept markiert ist oder nicht.

- **Kästchen ohne Kreuz:** Der Arzt erlaubt damit ausdrücklich den Austausch durch ein wirkstoffgleiches Medikament. Bei der Auswahl muss die Apotheke beachten, welche Rabattverträge die Krankenkasse eines Patienten mit den Arzneierstellern aktuell hat. Hierdurch kann ein Patient, anders als gewohnt, das Medikament eines anderen Herstellers erhalten. Die Packung sieht meistens auch anders aus. Die Wirkstoffstärke aber ist bei diesem Austausch immer die gleiche, also die vom Arzt verordnete. Wichtig ist, dass der Patient die gleiche gewohnte Darreichungsform erhält, die er für die Weiterführung seiner Therapie benötigt. Besonders beachtet wird zum Beispiel, dass bei Tabletten, die der Patient nach ärztlicher Dosierungsvorgabe teilen muss, auch das Austauschpräparat teilbar ist. Dies prüft die Apotheke, sofern der Arzt die Dosierung auf dem Rezept vermerkt hat.
- **Kästchen mit Kreuz:** Durch diesen Vermerk untersagt der Arzt einen Austausch nach Rabattvertrag. Ist ein Patient im Rahmen seiner Therapie auf ein bestimmtes Präparat angewiesen (zum Beispiel bei Allergien oder Unverträglichkeiten), kann der Arzt aus medizinischen Gründen das Aut-idem-Kästchen ankreuzen. Somit ist sichergestellt, dass der Patient wirklich nur das für ihn verträgliche Medikament erhält. Hier erfolgt kein Austausch nach dem Rabattvertrag der einzelnen Krankenkasse. ●

WIE PATIENTEN VOM NTC-NETZ PROFITIEREN

Standorte der 76 NTC-Facharztpraxen in Deutschland

Die nächste NTC-Facharztpraxis ist auf dieser Übersichtskarte im Internet schnell zu finden: Es lassen sich einzelne Orte in Deutschland anwählen und Name und Adresse eines Facharztes erscheinen. Sie können auch nach Diagnose oder Therapie-Schwerpunkten suchen. Die Treffer leuchten auf der Übersichtskarte rot auf und zeigen die Praxisadressen an:

www.neurotransconcept.com.



Neurologische Erkrankungen spielen eine immer bedeutendere Rolle: Jedes Jahr kommen rund 40.000 Fälle hinzu, das hat die Deutsche Gesellschaft für Neurologie ermittelt. Immer mehr Menschen bedürfen einer spezialisierten Betreuung: Schlaganfall, Demenz, chronische Schmerzen sind nur einige der Krankheitsbilder, die Neurologen in Zukunft vor neue Herausforderungen stellen.

Klar ist, dass der Bedarf an neurologischer Versorgung steigt, ebenso der Bedarf an psychiatrischer oder psychologischer Betreuung. In der Praxis sind die Grenzen zwischen den Fachbereichen fließend: Viele Erkrankungen der Nerven hängen eng mit der

Psyche zusammen. Umso wichtiger ist, dass Spezialisten mit unterschiedlichen Schwerpunkten zusammenarbeiten – zugunsten des Patienten.

SPEZIALISTEN IM VERBUND

Genau das ist die Ursprungsidee von NeuroTransConcept, einem bundesweiten Netz von derzeit 76 spezialisierten Arztpraxen in den Fachbereichen Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Erklärtes Ziel ist, Patienten optimal zu versorgen: Sie profitieren vom Spezialwissen hochqualifizierter Neurologen, Nervenärzte, Psychiater und Psychologen, von erstklassigen Kontakten zu allen kompetenten Fachzentren deutschlandweit und vor allem von der individuellen Beratung.

GEPRÜFTE QUALITÄT

Die Ansprüche an die Qualität der Facharztpraxen, was medizinische Kompetenz, moderne Ausstattung und zuverlässige Beratung betrifft, sind hoch. Alle NTC-Praxen sind nach der ISO-Norm und eigenen, strengen Kriterien zertifiziert und werden von externer Stelle regelmäßig überprüft. Nur wenn alle Qualitätskriterien erfüllt sind, erhalten sie unsere Auszeichnung NTC Center of Excellence. NeuroTransConcept ist ein von der Bundesärztekammer anerkanntes Fachärzte-Netz. ●

BUCHSTABENSALAT

ABENTEUER PUR

Egal ob Seakayaking im Nordfriesischen Wattenmeer oder mit dem Planwagen durch Irland – wer Abenteuer sucht, findet diese rund um den Globus. Wohin die Reise gehen und was man Ungewöhnliches unternehmen kann, lesen Sie im nebenstehenden Raster. Dabei können die Worte vorwärts, rückwärts, waagrecht, senkrecht oder diagonal geschrieben sein. Viel Erfolg beim Suchen!

Globetrotter, Rafting, Paragliding, Kreuzfahrt, Himalaya, Dschungel, Safari, Wuestencamp, Jakobsweg, Highlands, Huskytour, Polarlichter



.....

LESESWERT

ANDERE WEGE GEHEN

Ich nehm dann mal das Upgrade
Sascha Tegtmeier



Taschenbuch
288 Seiten
GOLDMANN
10 €

Kann man sich noch ein Leben ohne Spülmaschine vorstellen? Will man den Rollkoffer wieder gegen den Rucksack eintauschen? Sascha Tegtmeier und seine Frau Paulina, beide Mitte Dreißig, haben Deutschland für sechs Monate den Rücken gekehrt. Sie wollten um den Globus reisen – aber bitteschön mit Komfort. Flashpacking heißt diese Art zu reisen und ist mittlerweile ein globaler Trend. Mit ihren unterhaltsamen Geschichten und praktischen Flashpacker-Tipps ermutigen Sascha und Paulina alle Abenteuerlustigen in die Welt zu ziehen – egal ob für eine Woche oder ein Jahr. ●

Hooge ist die zweitgrößte Hallig im Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer mit rund 100 Einwohnern. Eine davon: Katja Just. Vor 16 Jahren tauschte die Großstädterin ihr Leben im turbulenten München gegen den beschaulichen Alltag auf der Marschinsel ein und hat es seitdem nie bereut. Denn: Trotz aller Zurückgezogenheit, langweilig wird es auf Hallig Hooge nie! Mit viel Humor gibt sie Anekdoten aus ihrem Leben wieder und zeigt den Lesern, wie ereignisreich und erfüllend der Alltag am vermeintlichen Ende der Welt sein kann. ●

Barfuß auf dem Sommerdeich
Katja Just



Taschenbuch
224 Seiten
Eden Books
14,95 €

IMPRESSUM

Herausgeber: NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, Geschäftsführer: Dr. med. Arnfin Bergmann
Redaktionleitung (v.i.S.d.P.): Prof. Dr. med. Christian Bischoff, NeuroTransConcept GmbH, Bahnhofstraße 103 b, 86633 Neuburg/Donau, bischoff@profbischoff.de
Schlussredaktion: Lilo Berg Media, Berlin
Projektleitung: Andrea Kuppe, Kuppe Kommunikation, Ratingen **Anzeigen:** Tel.: 0163 / 4 11 14 25, anzeigen@ntc-impulse.com
Grafisches Konzept, Gestaltung, Illustration: Elsenbach Design, Hückeswagen, Fienbork Design, Utting **Titelbild:** dpa Picture-Alliance, Andreas Arnold **Autoren dieser Ausgabe:** Anke Brodmerkel (ab), Anne Göttenauer (ag), Nora Kraft (nk), Andrea Kuppe (ak), Thomas Lillig (tl), Dr. Nicole Rosseau **Druck:** Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co. KG, Gießen
Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 18. September 2017

Bezug: NTC Impulse liegt deutschlandweit in den Praxen der NeuroTransConcept GmbH aus und steht unter www.neurotransconcept.com zur Ansicht bereit.

Selbsthilfegruppen wenden sich bitte an: Andrea Kuppe (Tel.: 0173/7 02 41 42, redaktion@ntc-impulse.com).

Die Zeitschrift NTC Impulse und die in ihr enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung und Verbreitung aller in NTC Impulse enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt ebenfalls für eine Einspeicherung oder Verarbeitung von NTC Impulse in elektronischer Form.

WENN ES UM MEINE MS-ERKRANKUNG GEHT...

Lieber gleich zu den Experten der Europa Apotheek.



Jetzt kostenlos von unseren erfahrenen
Experten beraten lassen:

0800 – 118 40 44

(Kostenlos aus dem deutschen Fest- und Mobilnetz, Mo.-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-16 Uhr)

Weitere Infos auch unter:

smart-leben.com/MS

Smart 
MULTIPLE SKLEROSE

Die persönliche Experten-Beratung
für meine Therapie.

Anna Berkel¹, 39,
Kundin der Europa Apotheek

Rezept vom Arzt.

SOFORT-BONUS VON DER
EUROPA APOTHEEK.**

Wir verrechnen Ihren persönlichen Sofort-Bonus**
direkt mit Ihrem Rechnungsbetrag.

Einfach Rezept einsenden – Ihr Porto zahlen wir.

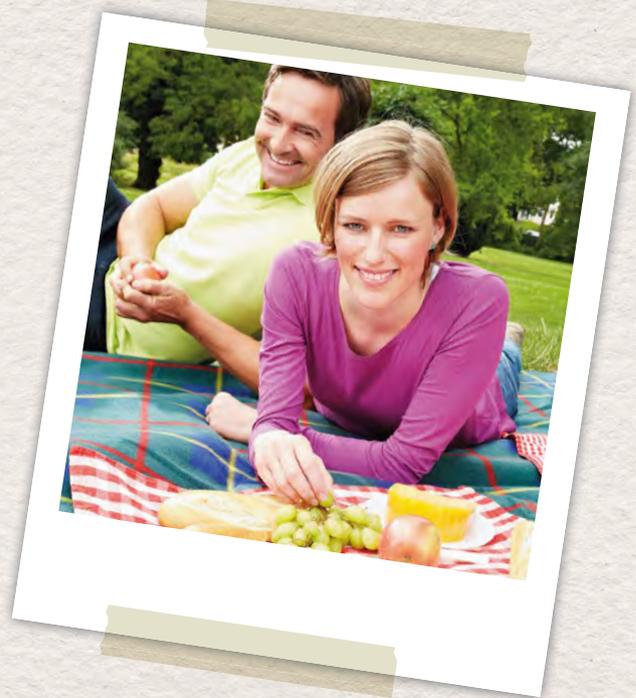
europa-apotheek.com/sofort-bonus.htm



europa 
apothek
DIE REZEPT-APOTHEKE

* Für jedes rezeptpflichtige Medikament erhalten Sie einen Sofort-Bonus. Dieser liegt in Abhängigkeit vom Apothekenverkaufspreis zwischen 2,50 Euro und 10 Euro. Berechnung: Preis des Arzneimittels (inkl. MwSt.) kleiner 70 Euro = Sofort-Bonus pro Packung von 2,50 Euro; Preis des Arzneimittels zwischen 70 Euro bis 300 Euro = Sofort-Bonus von 5 Euro pro Packung; Preis des Arzneimittels über 300 Euro = Sofort-Bonus von 10 Euro pro Packung. Bei drei Medikamenten mit Maximalbonus macht das pro Rezept 30 Euro. ** Der Sofort-Bonus wird nur bei rezeptpflichtigen Arzneimitteln gewährt, nicht bei Hilfsmitteln, Nicht-Arzneimitteln, Rezepturen und frei verkäuflichen Arzneimitteln. Bei Kassenrezepten wird Ihr Sofort-Bonus Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und sofort mit Ihrem Rechnungsbetrag verrechnet. Bei Privatrezepten wird der Sofort-Bonus Ihrem Kundenkonto gutgeschrieben und mit dem Kaufpreis nicht rezeptpflichtiger Produkte verrechnet. Ein möglicher Restbetrag verbleibt auf Ihrem Kundenkonto und wird mit zukünftigen Rechnungsbeträgen verrechnet, zum Beispiel beim Kauf von nicht rezeptpflichtigen Produkten. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Wir sind da. Für Sie.



MS-Begleiter ist das kostenlose und personalisierte Patienten Service Programm von Sanofi Genzyme für Menschen mit MS. Aber auch Angehörige, Freunde, Ärzte, MS-Nurses und alle Interessierten finden hier jede Menge Wissenswertes rund um Erkrankung, Therapie und Alltag.



Web: www.ms-begleiter.de
E-Mail: service@ms-begleiter.de
Telefon: **0800 9080333**

ms persönlich
Die MS-Begleiter Zeitschrift

Mehr erfahren – mehr erleben.
Mit der MS-Begleiter Zeitschrift.

Wenn Sie an der Zeitschrift
„MS persönlich“ interessiert sind,
rufen Sie an (kostenlos):

0800 9080333

www.ms-persoendlich.de